

9.039 Morčacie prsia zapekané so syrom

100 porcií

Potravina	Veková skupina							
	A		B		C		D	
Hmotnosť v kg, l, ks								
	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
morčacie prsia	6,00	6,00	7,00	7,00	8,00	8,00	9,00	9,00
olej	0,30	0,30	0,45	0,45	0,55	0,55	0,70	0,70
syr tvrdý	0,75	0,75	0,85	0,85	0,95	0,95	1,00	1,00
soľ	0,08	0,08	0,12	0,12	0,15	0,15	0,18	0,18
múka hladká	0,20	0,20	0,30	0,30	0,40	0,40	0,50	0,50
maslo	0,10	0,10	0,15	0,15	0,20	0,20	0,20	0,20
korenie čierne mleté			0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02
hmotnosť porcie v g	56		72		88		104	
hmotnosť mäsa v g	36		42		48		54	
hmotnosť šťavy v g	20		30		40		50	

Receptúra

Výrobný postup

Morčacie prsia umyjeme, osušíme, nakrájame na plátky, naklepeme, osolíme a okoreníme mletým čiernym korením. Takto pripravené mäso obalíme v hladkej múke a prudko opečieme na horúcom oleji z oboch strán. Opečené mäso poukladáme do pekáča, podlejeme horúcou vodou a dusíme v rúre do mäkka. Na každú porciu dáme syr (postrúhaný alebo plátok) maslo a tesne pred výdajom dáme do vyhriatej rúry na 20 minút zapiecť.

Príloha: zemiaková kaša, zeleninové šaláty alebo kompót.

Nutričné zloženie 1 porcie

veková skupina	energetická hodnota		bielkoviny	tuky	kyselina linolová	sacharidy	vláknina	vápnik	železo	vitamíny							
										A	B ₁	B ₂	C	E			
	kJ	kcal								g	g	g	g	mg	mg	mg	mg
A	512	123	14,6 ₂	6,3	1,8	1,7	0,1	90,9	0,6	0,02 ₂	0,0	0,1	0,0	3,2			
B	651	156	17,0 ₇	8,6	2,8	2,4	0,1	104,4	0,8	0,02 ₇	0,0	0,1	0,0	3,8			
C	773	186	19,5 ₃	10,4	3,4	3,3	0,1	118,2	0,9	0,03 ₂	0,0	0,1	0,0	4,3			

D	891	214	21,8 6	12,1	4,3	4,1	0,2	127, 1	1,0	0,03 3	0,0	0,1	0,0	4,9
----------	-----	-----	-----------	------	-----	-----	-----	-----------	-----	-----------	-----	-----	-----	-----